



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 927-936

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di PMB Eti Winarti Tahun 2024

Eka Trisnawati Hardiyanti^{1✉}, Magdalena Tri Putri Apriyani², Gaidha Khusnul Pangestu³

Universitas Indonesia Maju

Email: ekatrisnawati922@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pendahuluan : Disminorea merupakan rasa nyeri pada perut khususnya perut bagian bawah yang dialami wanita sebelum atau selama menstruasi, hingga sampai akhir siklus menstruasi kualitas nyeri hilang timbul bahkan adapula yang terjadi terus-menerus. Disminorea sendiri memiliki sifat dan tingkat rasa nyeri berbeda, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Menurut WHO (World Health Organization) kejadian disminorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel dan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di PMB Eti Winarti Tahun 2024. Metode : Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Study Case Literature Review. Hasil : Terdapat skor penurunan nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan Jus Wortel dan Jahe Merah, dengan Skor Pemberian Jus Wortel dari Nyeri Sedang skor 6 menjadi menjadi tidak nyeri dengan skor 0, sedangkan Pemberian Jahe Merah dari nyeri sedang dengan skor 6 menjadi nyeri ringan dengan skor 1. Kesimpulan : Remaja yang mengalami disminore yang diberikan Jus Wortel dan Jahe Merah sama-sama mengalami penurunan nyeri, namun, penurunan nyeri yang lebih cepat yaitu remaja yang diberikan Jus Wortel. Saran : Diharapkan remaja putri dapat menambah pengetahuannya sehingga remaja putri dapat secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasinya tanpa meminum obat-obatan.

Kata Kunci: *Disminorea, Wortel, Jahe Merah, Remaja*

Abstract

Introduction : Dysmenorrhea is a sensation of pain in the abdomen, particularly the lower abdomen, experienced by women before or during menstruation, sometimes persisting until the end the menstrual cycle. The quality of pain varies, ranging from mild to severe. According to the World Health Organization (WHO), approximately 1,769,425 individuals (90% of women) experience dysmenorrhea, with 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. Objective : Determine the influence of carrot juice and red ginger in reducing menstrual pain in adolescent girls at PMB Eti Winarti in 2024. Method : The method of qualitative research with a Study Case Literature Review. Results : There is a score of dysmenorrhea pain reduction before and after being given Carrot Juice and Red Ginger, with the Carrot Juice Administration Score from Moderate Pain score of 6 to no pain with score 0, while the Red Ginger Administration from moderate pain with score 6 to mild pain with score 1. Conclusion : Adolescents experiencing dysmenorrhea who were given Carrot Juice and Red Ginger both experienced pain reduction; however, the adolescents given Carrot Juice experienced faster pain reduction. Suggestions : It is hoped that adolescent girls can increase their knowledge so that they can independently manage their menstrual pain without relying on medication.

Keywords: *Dysmenorrhea, Carrots, Red Ginger, Adolescent*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun.(Agustin et al., 2021). Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa atau masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Masa remaja atau masa puber merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan masa dewasa.(Sari & Hayati, 2020) Menstruasi merupakan reaksi fisiologi yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium atau lapisan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan dan terjadi berulang setiap bulannya. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Putri, 2020) Remaja yang telah menstruasi, umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Seperti konsentrasi buruk, sakit kepala disertai vertigo, cemas, gelisah dan salah satu keluhan yang kebanyakan remaja alami saat menstruasi yaitu nyeri perut (kram) yang biasa disebut *dismenore*. (Khumayroh, 2023)

Dismenore merupakan rasa nyeri pada perut khususnya perut bagian bawah yang dialami wanita sebelum atau selama menstruasi, hingga sampai akhir siklus menstruasi kualitas nyeri hilang timbul bahkan ada pula yang terjadi terus-menerus. *Dismenore* sendiri

memiliki sifat dan tingkat rasa nyeri berbeda, mulai dari nyeri ringan sampai berat. (Agustin et al., 2021)

Menurut WHO (*World Health Organization*) kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda *antara* 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45- 97% wanita. (Yunita & Viridula, 2021)

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* mencapai 64,25% yang terjadi pada usia *produktif* terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Prevalensi *dismenore* pada remaja antara usia 17-24 tahun. Jawa Barat juga dilaporkan tinggi yaitu mencapai 54,9% diantaranya mengeluhkan nyeri pada awal (hari pertama dan kedua) menstruasi. (Humaedi, 2020) Berdasarkan data di Bogor angka kejadian *dismenore* menurut penelitian Tristiana (2017) mencapai 88,4%, diantara data tersebut ada yang mengalami nyeri *dismenore* sekunder, ada juga yang mengalami nyeri *dismenore* primer serta mulai dari derajat *dismenore* ringan sampai dengan berat. (Tristiana, 2017)

Dismenore disebabkan oleh adanya kontraksi otot rahim yang dipicu oleh hormon prostaglandin yang kadarnya meningkat sebelum menstruasi, *endometriosis*, miom dan penyakit radang panggul. Namun pada remaja stres berpengaruh terhadap *dismenore* primer, stres yang *timbul* karena banyaknya tugas, kegiatan ekstrakurikuler, dan pelajaran. Hal ini disebabkan karena stres itu sendiri memicu berbagai respon fisiologis dalam tubuh. Energi yang dimiliki tubuh akan lebih banyak digunakan untuk merespon stres dan beberapa hormon yang keluar sebagai respon terhadap stres mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menurun sehingga berpotensi menimbulkan nyeri haid. (Gita & Kusumawardani, 2023)

Dismenorea pada remaja dapat menimbulkan efek negatif jangka pendek yang sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, hal ini menyebabkan remaja kurang berkonsentrasi dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena ketidaknyamanan yang dialaminya selama menstruasi, bahkan cemas hingga stres. Efek paling fatal dari *dismenore* jika tidak segera diobati dapat menyebabkan pertumbuhan jaringan di luar rahim atau *endometriosis* sehingga menyebabkan gangguan atau kelainan lain yang akan memicu pada kenaikan angka kematian termasuk *infertilitas* (kemandulan). (Mivandha & Follona, 2023) Cara untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Perawatan farmakologis termasuk obat *antiinflamasi*

non steroid seperti asam mefenamat dan ibuprofen. Namun penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan, termasuk masalah gastrointestinal dan usus, kerusakan ginjal, dan kerusakan hati bila digunakan dalam dosis berlebih dan tanpa pengawasan dokter. (Adiana & Maulina, 2022)

Sedangkan non-farmakologi yaitu dengan jamu/obat tradisional dan terapi alternatif. Obat tradisional seperti jahe merah dan wortel, jahe merah adalah salah satu bumbu kuliner yang mengandung pereda nyeri karena mengandung senyawa kimia yang memiliki efek farmakologis dan fisiologis pada tubuh, termasuk sifat antioksidan, *antiinflamasi* dan analgesik. Sedangkan wortel juga memiliki manfaat untuk memblokir hormon prostaglandin yang menyebabkan nyeri haid. Remaja dapat mengonsumsi wortel selama menstruasi karena mengandung vitamin E dan beta-karoten. Kedua zat ini memiliki sifat anti inflamasi dan mampu meredakan nyeri, sehingga dapat membantu mengatasi kram perut yang terjadi selama menstruasi. Oleh karena itu, mengonsumsi wortel dan jahe merah untuk *dismenore* baik untuk meredakan nyeri saat menstruasi. (Nurdahlia, 2021)(Efendi et al., 2023)

Adapun penelitian terkait yang dilakukan oleh Betty & Ayamah (2021), tentang pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan *dismenore* pada Mahasiswi semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang didapatkan data bahwa sebelum dilakukan intervensi dari 30 responden sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami nyeri berat saat menstruasi, 12 orang (40%) mengalami nyeri sedang dan 1 orang (3,3%) mengalami nyeri ringan. Setelah dilakukan intervensi dari 30 responden tersebut didapatkan data bahwa 15 orang (50%), nyeri sedang 14 orang (46,7%) dan 1 orang (3,3%) tidak nyeri sama sekali. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan *dismenore* terhadap mahasiswa setelah diberikan air rebusan jahe merah. (Betty & Ayamah, 2021)

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa banyak kejadian *dismenore* yang timbul pada saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas para remaja, khususnya di wilayah kerja PMB Eti Winarti, *dismenore* merupakan kasus yang cukup banyak ditemukan serta masing-masing orang penanganannya berbeda-beda maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di PMB Eti Winarti Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Study Case Literature Review (SCLR), di mana dalam penelitian ini menggunakan 2 sampel.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri dengan keluhan nyeri haid. Sedangkan sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 2 orang remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan jenis dan keluhan sama di mana 1 sampel diberikan jus wortel dan 1 sampel diberikan jahe merah dilakukan di PMB Eti Winarti dan dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan lembar observasi. Pedoman wawancara dan lembar observasi digunakan untuk mengevaluasi respon remaja setelah mengkonsumsi jus wortel dan jahe merah. Tahapan penelitian menetapkan responden.

Responden merupakan remaja yang datang ke PMB Eti Winarti yang mengalami nyeri haid, Peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait dengan deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, kewajiban yang harus dilakukan responden selama mengikuti penelitian dan teknis pengambilan data observasi yang terdapat di lembar observasi. Kemudian, apabila responden bersedia untuk mengikuti penelitian maka ditandai dengan persetujuan pada lembar persetujuan (informed consent) menjadi responden penelitian yang menerangkan bahwa responden bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini menetapkan responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian jus wortel dan jahe merah pada remaja yang mengalami nyeri haid serta melakukan pencatatan dan pelaporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2

Tabel 1. Hasil Perbandingan Asuhan

Remaja 1 (Nn. A)	Pemberian Jus Wortel				
	Intervensi	Hari-1	Hari-2	Hari-3	Hari-4
Skala Nyeri	6 (Sedang)	5 (Sedang)	2 (Ringan)	0 (Tidak Nyeri)	
Remaja 2 (Nn. R)	Pemberian Jahe Merah				
	Intervensi	Hari-1	Hari-2	Hari-3	Hari-4
Skala Nyeri	6 (Sedang)	5 (Sedang)	3 (Ringan)	1 (Ringan)	

Sesuai dengan tabel diketahui bahwa responden 1 yaitu Nn. A disaat telaah dihari satu langsung pemberian intervensi yang diberikan jus wortel, di mana bergejala intensitas sakit sedang diberi nilai 6, kemudian dihari ke2 mengalami penurunan intensitas sakit sedang diberi nilai 5, pada hari ketiga mengalami penurunan intensitas sakit menjadi sakit ringan diberi nilai 2, dan pada hari keempat diberi nilai 0 yaitu sudah tidak merasakan sakit lagi.

Sebelum diberikan intervensi, di mana bergejala intensitas sakit sedang diberi nilai 6, pada hari kedua skor 6, hari ketiga skor 5 dan hari keempat skor 5.

Sementara pada responden 2 yaitu Nn. R disaat penelaah dihari kesatu langsung pemberian intervensi berupa pemberian jahe merah, dimana responden bergejala intensitas sakit sedang diberi nilai 6, dihari ke 2 intensitas sakit masih sedang diberi nilai 5, dihari ketiga intensitas sakit berkurang yaitu sakit ringan diberi nilai 3, dan pada hari keempat dengan level nyeri ringan diberi nilai 1. Sebelum diberikan intervensi, di mana menderita intensitas sakit sedang diberi nilai 6, dihari ke2 nilai 5, hari ketiga nilai 5 dan hari keempat skor 4. Pembahasan di atas menggambarkan temuan penghitungan nilai intensitas sakit sangat tercepat dalam meminimalkan sakit ialah remaja putri Nn.A dalam memberikan Jus Wortel. Dimana dihari kesatu tingkat sakitnya sedang diberi nilai 6 serta dihari keempat sudah tidak merasakan nyeri lagi.

Pembahasan

Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Temuan asuhan dalam memberikan dari telaah terhadap remaja meminum Jus wortel 2x dalam sehari sebesar 120 ml, yang dimana asuhan ini dilaksanakan selama 4 hari berulang. Hasil asuhan yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri remaja pada hari pertama adalah skor 6 ialah sakit sedang serta pada hari keempat adalah nilai 0 yaitu sudah tidak merasakan sakit sama sekali. Terdapat perbedaan intensitas nyeri pada remaja antara hari pertama dan hari keempat, maka bisa dideskripsikan dalam menurunkan intensitas sakit dengan akurat yaitu memberikan jus wortel terhadap remaja.

Asuhan yang dilakukan telah sejalanannya dari penelaah (Daniel Martinus et al., 2022) dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore pada Remaja Putri dengan hasil penelitian sebanyak 28 orang (42,4%) siswa mengalami nyeri ringan, 18 orang (27,3%) mengalami nyeri sedang, 12 orang siswa (18,2%) mengalami nyeri berat, dan 8 orang (12,1%) tidak mengalami nyeri pada saat haid setelah diberikan jus wortel. Hasil uji statistik menggunakan uji Dependent t-test p value = 0,000 ($p < 0,05$) yaitu terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja siswi SMA Negeri 9 Pekanbaru Tahun 2022.

Pengkaji berasumsi bahwa Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang dapat membantu untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore karena wortel mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E dan zat besi yang dapat menjaga kadar hormon dalam tubuh tetap seimbang, termasuk estrogen dan progesteron.

Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Hasil asuhan yang diberikan oleh pengkaji kepada remaja dengan Jahe Merah 2x dalam sehari sebanyak 120 ml, yang dimana asuhan ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Hasil asuhan yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri remaja pada hari pertama adalah skor 6 ialah sakit sedang serta dihari keempat adalah nilai 1 sakit ringan. Terdapat perbedaan intensitas nyeri pada remaja antara hari pertama dan hari keempat, maka bisa dideskripsikan dalam menurunkan intensitas sakit terhadap remaja dengan memberikan jahe merah.

Asuhan yang dilakukan telaah sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Intiyaswati, 2022) dengan judul Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri dengan hasil penelitian sebanyak 17 responden sebelum pemberian minuman jahe merah sebanyak 1 (5,9%) responden mengalami nyeri berat, 7 (41,2%) responden mengalami nyeri sedang dan 9 (52,9) responden mengalami nyeri ringan. Setelah pemberian minuman jahe merah tidak ada yang mengalami nyeri berat terkontrol, 1 (5,9%) responden mengalami nyeri sedang, 8 (47,1%) mengalami nyeri ringan dan 8 (47,1) responden tidak merasa nyeri lagi. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri dismenore (p value $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima).

Pengkaji berasumsi bahwa jahe merah merupakan salah satu obat tradisional yang mengandung minyak atsiri yang sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Hasil skor intensitas nyeri dalam memberikan terhadap remaja putri dari dismenore sedang disaat diberikan intervensi selama 4 hari berulang dalam pemberian jus wortel dan jahe merah, sangat cepat menurunkan intensitas sakit dalam pemberian jus wortel pada Nn. A. Di mana pada hari pertama intensitas nyeri berada pada skor 6 yaitu nyeri sedang dan hari keempat sudah tidak merasakan nyeri lagi.

Asuhan ini sejalan dengan penelitian (Novy Romlah et al., 2021) dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden tidak nyeri yaitu sebanyak 7 responden (23%), lebih dari setengah responden nyeri ringan yaitu sebanyak 22 responden (73%), hampir tidak ada responden nyeri sedang yaitu sebanyak 1 responden (4%), tidak seorang responden nyeri

berat yaitu sebanyak 0 responden (0%). Hasil analisa bivariat uji statistik dengan menggunakan "*Wilcoxon Signed Ranks Test*" output "Test Statistics" diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai Asymp. Sig. (2- tailed) < 0,05 atau 0,000 <0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan dari nyeri dismenore pretest dan posttest maka disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenore. Jus wortel dapat dikonsumsi oleh masyarakat untuk mengatasi nyeri dismenore tanpa ada efek samping.

Pengkaji berasumsi bahwa Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang dapat membantu untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore karena wortel mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E dan zat besi yang dapat menjaga kadar hormon dalam tubuh tetap seimbang, termasuk estrogen dan progesteron. Dalam wortel terkandung analgesik alami mempunyai khasiat pengobatan analgetik (contoh ibuprofen) serta pengobatan anti inflamasi. Vitamin E bisa meredakan tingkatan sakit serta bisa meredakan kapasitas keluarnya pendarahan pada saat datang bulan. Perihal ini dapat dilakukan dalam penyimbang hormonal untuk tubuhnya.

SIMPULAN

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa memberikan jus wortel secara teratur dapat secara efektif mengurangi nyeri haid pada remaja putri lebih cepat daripada pemberian jahe merah. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan didukung oleh kandungan nutrisi wortel yang dapat menjaga keseimbangan hormon serta memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi. Dengan demikian, jus wortel dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri tanpa efek samping yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiana, S., & Maulina, D. (2022). Klasifikasi Permasalahan Terkait Obat (Drug Related Problem/DRPs): Review. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 54–58. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i2.238>
- Agustin, M., Purwani, K., & Aulia, H. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Daya Utama Bekasi Tahun 2021. *Afiat*, 7(2), 58–67. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i2.2136>
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap

Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>

Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>

Efendi, E., Handayani, E., Juariah, E., & Lismayanti, L. (2023). *Pengaruh Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri: Literatur Review*. 5(2), 67–74.

Gita, P., & Kusumawardani, P. (2023). Management of Primary Dysmenorrhea by Pharmacological and Nonpharmacological Means. *UMSIDA Preprints*, 1(1), 1–7.

Intiyaswati, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375>

Khumayroh, R. W. (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar*. 3(3).

Mivandha, D., & Follona, W. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>

Novy Romlah, S., Maudina, L., Haryanto, S., Handayani Setyaningish, P., & Chusni Fitriani, I. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor KABUPATEN BOGOR. *MAP Midwifery and Public Health Journal*, 1(1), 45–59.

Nurdahlia, F. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Dan Jahe Merah Terkait Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 199–205.

Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18.

Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>

Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan*, 1, 93.

Yunita, A., & Viridula, E. Y. (2021). Pengaruh Massage Counterpressure terhadap

Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i2.4835>.